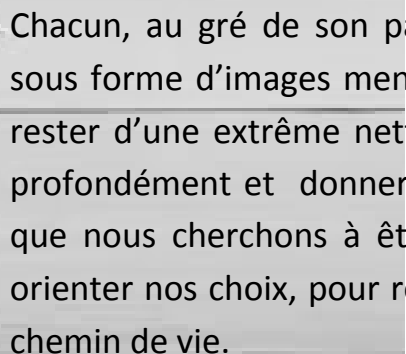


La beauté du geste...



Chacun, au gré de son parcours, fait des expériences qui s'impriment en lui sous forme d'images mentales et parmi elles, certaines ont la particularité de rester d'une extrême netteté, sans doute parce qu'elles ont su nous toucher profondément et donner un sens, une raison d'être à nos actions, voire à ce que nous cherchons à être. Ces images nous marquent suffisamment pour orienter nos choix, pour rester en nous comme des petites lumières sur notre chemin de vie.

Beauty in motion

« Man learns through experience, and the spiritual path is full of different kinds of experiences. Some of these experiences stay as mental images deeply linked with our human goals of self-accomplishment. »

J'ai été amené au cours de mes études en sciences du sport à être témoin de gestes d'une pure beauté. Le geste sportif a ce pouvoir, celui de nous faire acteur ou spectateur dans l'instant, de moments de perfection. Ceux et celles qui m'ont permis de m'enrichir de ces moments intenses d'harmonie n'avaient pourtant pas tous un physique d'athlètes, certains même présentaient un handicap physique peu agréable à la vue. Ils n'étaient pas non plus tous au plus haut niveau. La beauté était ailleurs, dans la pureté du geste, une beauté qui crée l'évènement, le pouvoir de faire taire une assemblée grouillante de monde, de suspendre le temps et de nous faire croire au miracle.

« My studies in "sport and sciences" gave me many opportunities to catch sensational instants of beauty showing a being in total harmony with itself, and with its environment. This kind of beauty installs inside our reality the possibility to live an instant of perfect harmony: we are connected with the self, with the others, with the world".

D'où vient-elle ? Comment les parts physique, émotionnelle et mentale de la personne ont pu à un moment précis être en totale harmonie ? Comment pouvons-nous permettre à chacun de nous de faire cette expérience ? Ce

questionnement m'a amené à étudier les fondamentaux d'une éducation motrice dynamique et équilibrée.

Where does it come from? How the physical, the emotional and the mental parts of our personality could be at a specific time in total harmony? How can we allow each of us to make this experience? This questioning led me to study the dynamic of the body in motion, its foundations, its educational processes.

Mon leitmotiv ? Construire les bases du mouvement qui permettent à chacun d'utiliser de façon optimale son potentiel. Tout mouvement comporte une part physique, mentale et émotionnelle, il est en quelque sorte l'expression de la vie qui circule en chacun de nous ou au contraire qui est retenue en nous.

My leitmotiv is about helping all people reach their full potential, in different aspects of their lives... Create innovative solutions to foster the physical and psychological wellbeing of people and enhance the quality of life through physical activity.

Mes outils Les sciences du sport, la psychologie du développement identitaire, mes expériences d'enseignante et de formatrice m'ont permis de construire une approche multidisciplinaire de l'éducation motrice et de l'optimisation des ressources individuelles nécessaires à l'accomplissement de soi.

Ce sont ensuite la **sophrologie** (méthode de découverte de soi, de son mode de fonctionnement, par l'observation des phénomènes de conscience) et **l'orthothérapie** (méthode de prévention des douleurs musculaires et articulaires basée sur l'analyse de la posture.) qui m'ont fournis les outils d'analyse et de traitement fondés sur une observation globale de l'équilibre individuel.

My tools: my knowledge in sport and sciences, in psychology of human development, my background as teacher and trainer as well as my specializations in sophrology and orthotherapy (structured method created to produce optimal health and well-being) allow me to build a holistic approach of coaching.

Arrivée au Vanuatu en janvier 2000, j'ai eu l'occasion d'accompagner pendant 10 années l'éducation et à la formation des enseignants de l'archipel. Ces 10 années de recherche et d'encadrement pédagogique m'ont conforté dans l'idée que cette éducation doit intégrer les fondamentaux culturels et individuels menant à une vie saine et équilibrée. **La prévention en santé constitue le fruit d'une éducation globale pour une santé performante. Elle**

concerne non seulement les enfants, mais également tout adulte à la recherche d'un mieux-être individuel ou collectif dans le respect de soi, des autres et de l'environnement naturel. La beauté du geste vient de cette harmonisation entre ces différentes parties de nous-même qui exprime notre rapport à soi, notre rapport à l'autre et notre rapport au monde dans lequel nous évoluons.

Arrived in Vanuatu in January 2000, I had the opportunity to advise and train the teachers of the archipelago. These 10 years of research and educational support have strengthened my belief that the education must integrate cultural and individual fundamentals leading to a healthy and balanced life. It concerns not only the children but also any adult looking for a better well-being in the respect of others and the natural environment.

Performance santé est né de l'association de cette approche globale avec celle plus analytique de la kinésithérapie. Dès son arrivée au Vanuatu **Dorothee Dupont** a ouvert ses connaissances et ses années d'expérience en kinésithérapie générale et sportive aux échanges et réflexions et a permis la concrétisation de ce projet longtemps resté en attente.

Performance santé is a multidisciplinary project. Sharing our knowledge and our professional skills constantly updated allows us to maintain an individualized holistic approach.

Ma Vision de la santé

Fait pour le mouvement, pour l'adaptation et le changement notre corps subit des contraintes qui peuvent l'enfermer dans des schémas moteurs et des schémas de pensées limitants. Ces limitations se retrouvent dans notre posture et, malheureusement, souvent dans l'apparition de douleurs (physique et/ou psychologique) qui peuvent, avec l'âge ou le temps, devenir chronique. Or la santé ne se réduit pas à l'absence de maladie ou d'infirmité: Etre au meilleur de sa forme, savoir se ressourcer en faisant face aux stress pour rester acteur de nos vies, apprendre à écouter les réactions du corps et agir de façon appropriée pour conserver sur le long terme, par l'harmonie du mouvement et dans la beauté du geste, un état de bien-être physique, mental et social complet.

Une petite pierre à l'édification d'une vie meilleure pour tous commence déjà par une meilleure estime de soi... qu'aurions-nous d'autres à partager ?

My Health Vision

Our habits can constrain us to a small portion of our potential. Through our personal history, upbringing, culture, injuries, illness, etc., we each adopt

patterns of physical and psychological behavior. These patterns are deeply embedded in our nervous system, and often become outmoded or dysfunctional, creating unnecessary physical, and psychological limitations. But health is not merely the absence of disease or infirmity: Be at our best is to find the better way to release the stress, to improve our life performance, to keep in a long term the optimal use of our potential ... allowing for new patterns of thinking, moving and feeling to emerge.

Build a better life for all already starts with better self-esteem ... What else would we have to share?

« Tout mouvement harmonieusement organisé et dont la réaction est libre devient gracieux, ouvre à la beauté. » Moses Feldenkrais

Toute ma réflexion sur l'équilibre du mouvement se fonde sur ces quelques mots, cherche les moyens de cette expression. Le corps humain par sa complexité est loin d'avoir atteint son véritable niveau d'expression. J'éprouve, pour chacune de ses manifestations, le plus profond respect et l'étudie tout en l'observant tant son potentiel et l'étendue de ses réponses ouvrant à l'extra-ordinaire.